

前 言

气功，中华民族的瑰宝。以它熠熠的闪光，以它的神功奇效，越来越得到海内外人士的喜爱。

气功，通过数千年的实践，用于强身健体，祛病延年，确有神奇的功效。气功的浪潮波及到神州大地的每个角落。特别是近年来，气功用于临床治病，更收到了丰硕的成果。

随着四化建设的迅速发展，党的各项经济政策的实施，人民生活不断提高。在各条战线上，正是各类人才大显身手的好时候。但由于空气的污染，病毒、病菌的侵袭，造成不少人早衰或早亡。

新近的科学观点认为：人的正常寿限为 $11 \times 15.5 \approx 167$ 岁。（生命周期 \times 生命常数=寿限）但在实际生活中，由于“非正常死亡”——局部器官（组织）的病变及坏死，导致人类早衰及死亡，致使人类难于尽享天年。然而人们的愿望都是长寿，都希望能健康地活着，能为四化建设多贡献力量。要战胜侵袭人类健康的敌人，除了先进的医学技术外，最好的武器就是气功。气功锻炼可以促使整个生命活动，趋于同步化，从而逆遏衰老，益寿延年。

气功门派较多，有儒家、佛家、道家、阴阳家、法家、名家、墨家、纵横家、杂家、农家、武家、医家，据传3600种，傍门3600种。功法上各分静功、动功、动静相兼功法，还有软功、硬功。

由于功法繁多，加之许多功法雍长，费时难懂，就给初学气功者带来困难。而气功锻炼，不能盲目乱练，搞不好，费时费力，走弯路，甚至会出偏差。因此，气功锻炼，必须学会辩证练功，用实事求是的科学态度去选择适合自己病情的功法，不搞盲目迷信某派、某人、某法，关键看疗效。

当今大多数学功练功者，都是四化建设者，他们惜时如金，因此，选择功法时，还应与病情、时间统一起来，尽量做到费时少，功效好。

对不同的功法，就得请教不同的老师。而想学功的人往往苦于寻师难或找资料难。为了帮助初学者解决这个矛盾，我们编了这本《气功精短功法集萃》，方便并希望你能从中找到适合自己身体、病情的功法。练功方法要领要掌握确切，要循序渐进，不能急于求成。为了使你在练功中少走弯路、少出偏差，使练功能顺利进行并取得一定疗效，我们还选编了《练功注意廿一项》（在本书末尾）以飨读者。

希望这本书能成为你健身强体的伴侣。

由于篇幅有限，我们只能从浩如烟海的功法中，采撷了那么几朵小小的浪花奉献给广大气功爱好者。今后我们还将继续做这方面的工作，谢谢广大读者的支持。

——编者

目 录

前言	(1)
武当悟性气功	(1)
武当养生功	(5)
阴阳掌	(11)
三心并站桩	(12)
元阴功	(15)
简易颈椎操	(18)
强心健肺呼吸操	(20)
葆春功	(23)
动脉硬化的治疗功法	(26)
禅密降压功	(30)
点穴按摩功	(33)
四季养身法	(34)
瑜伽卧功八法	(36)
老年壮阳补肾法	(40)
双龙戏球功法	(43)
活气功	(45)
筋拔断	(49)
意气功	(52)
气功按摩十八法	(55)
气功健美法	(60)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>